

## Patientinformation

# Hallux valgus, snedställd stortå

Dagkirurgi

## Hallux valgus – snedställd stortå

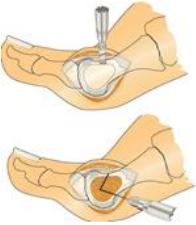


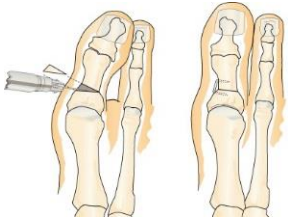
Hallux valgus innebär att stortån är sned och pekar mot de andra tårna. Ibland trycks också stortåleden ut och det blir en knöl på insidan av foten. Tillståndet är vanligare hos kvinnor än hos män. När tåleden trycks ut mot insidan av foten får man ett tryck på slem säcken och under huden som svullnar och huden blir röd och irriterad. Då man inte längre kan hitta skor och inlägg som fungerar kan man överväga operation.

## Operation

Syftet med operationen är att få en smalare framfot samt rakare tå och på så vis mindre besvär i skorna. Vid operation får du antingen lokalbedövning, nervblockad i benet, ryggbedövning eller blir sövd.

Vad som är aktuellt för just dig bedöms individuellt utifrån dina förutsättningar. Under ingreppet stängs blodflödet av i foten med hjälp av en blodtrycksmanschett. Vanligast är att operationen utförs på mellanfotsbenet och stortån förskjuts mot lilltåsidan. Benet fixeras sedan med en skruv. Vid behov kompletteras med ett ingrepp på insidan av stortåns grundled där man släpper på den muskel som drar stortån på lilltåsidan. Ibland måste man också ta ut en benkil på tån och fixera med en klammer för att få tån rak. Ibland krävs steloperation.



|  |  |
|--|--|
| <p><b>1.</b> Knölen sågas delvis av. Benet sågas igenom.</p>  | <p><b>2.</b> Ledhuvudet förskjuts mot lilltån</p>   |
| <p><b>3.</b> Ledhuvudet fixeras med en skruv.</p>             | <p><b>4.</b> För att rätta upp stortån ordentligt kan man ta ut en benkil på insidan av tån och fixera med en klammer.</p>  |

## Rökning

För att blodcirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka är det viktigt att sluta röka innan operationen. Rökstopp minskar också risken för infektion.

Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp med att sluta röka be om remiss till rökavvänjningskötterska.

## Efter operationen

Du åker hem samma dag som operationen. Håll foten högt för att undvika svullnad. Bedövningen du fått i foten går ut efter 3–12 timmar. Du får ett förband på foten som kan sitta kvar fram tills du tar bort stygnen.

## Belastning

De första **fem veckorna får du belasta i specialsko (om inte doktorn sagt något annat)**, som du får på uppvakningsavdelningen. Du kommer därför behöva kryckor under den här tiden. **Ta kontakt med fysioterapeut i primärvården i god tid före operationen för provning och ordination**. Kom ihåg att ta med kryckorna till sjukhuset på operationsdagen!

## Hygien

Du kan duscha efter operationen men det är viktigt att förbandet hålls torrt. Använd en plastpåse eller en duschstrumpa över förbandet i samband med dusch. Duschstrumpa kan köpas på apoteket eller ortopedmottagningen. Dagen efter att bandage och stygn tagits bort kan du duscha som vanligt.

## Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Oftast mellan 2–8 veckor.

## Smärtlindring

Du tar Paracetamol, till exempel Alvedon (rekommenderad dos enligt förpackningen) den första tiden efter operationen. Ytterligare smärtlindring erhåller du information om före hemgång. Kraftig smärta kan tala för att förbandet sitter för hårt. Ta då av lindan som sitter ytterst och lätta på trycket. Innanför finns ett plastat förband som du låter sitta kvar. Vid behov kontaktar du sköterska på ortopedkliniken.

## Kontroll av såret hos distriktssköterska

Det mjuka bandaget du försetts med på operation ska sitta fram tills stygnen tas bort hos distriktssköterska 2–3 veckor efter operationen. Därefter kan du ha ett enkelt plåster några dagar och tejpa såret några veckor därefter. Det finns alltid en risk för sårinfektion efter operation. Om du misstänker detta får du vända dig till sjuksköterska på ortopedmottagningen för sårkontroll. Kvällar och helger kontakta sjukvårdsrådgivningen/1177.

## Återbesök till läkare

Läkarbesök krävs i regel inte. Eventuellt får du en uppföljande telefontid efter tre månader.

## Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

## Operationsresultatet

Som slutresultat kan man förvänta sig en bestående smalare framfot och därmed mindre skobesvär. Tån blir oftast rakare vid operationen, men en lätt återgång kan senare ske.

Foten kommer svullna lång tid efter operationen. Räkna med 2–6 månader. Ibland blir man domnad i operationsärret och ut på stortån efter operationen. På grund av nedsjunket främre fotvalv kan du behöva främre pelott fortsatt i skon om du besväras av hammartår och belastningssmärta i framfoten.

## Rehabilitering

Det är viktigt att börja röra på foten så fort som möjligt. Påbörja "Träningsprogram 1" redan samma dag. Försök att vara uppe och röra dig så mycket du klarar men tänkt på att hitta en balans mellan vila och aktivitet. **Tänk också på att du bara får belasta på hälen när du går.**

Cykling är skonsammare än promenader. Simning/bad tillåts först när såren är **helt läkta.**

**Kryckorna avvecklas successivt efter 5 veckor.** Det är viktigt att du får tillbaka ett normalt gångmönster där du går utan att halta.

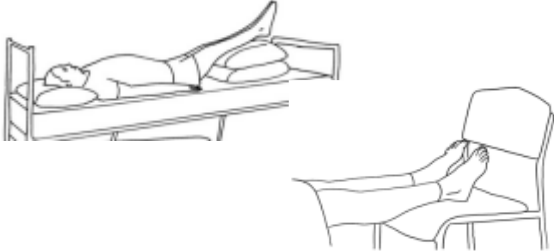

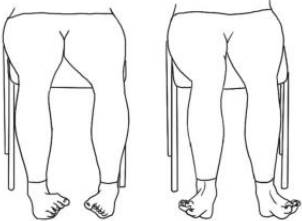
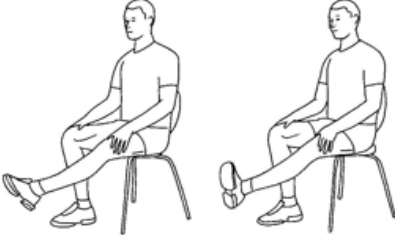

Kontakta fysioterapeut om du behöver hjälp med din rehabilitering. Information om fysioterapeuter i din närhet finns på [1177.se](http://1177.se) under fliken hitta vård. Du väljer själv vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Under hela rehabiliteringen är det **smärta och svullnad som styr din aktivitetsnivå.** Viss smärta i samband med träning och/eller aktivitet är normalt men ska klinga av vid vila. Smärta och svullnad som kvarstår över tid är ett tecken på överbelastning, aktivitet och träning får då anpassas. Prata med fysioterapeut om du känner dig osäker.

Vi rekommenderar att du gör nedanstående träningsprogram även veckorna före operationen för att ge dig själv optimala förutsättningar inför kommande rehabilitering.

## Träningsprogram 1

Gör programmet 3 gånger per dag de första fem veckorna. Upprepa varje övning 10–20 gånger. Gör övningarna i ett lugnt tempo och var noga med att ta ut rörelsen så långt det går.

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Högläge</b><br/>Vila med foten i högläge ofta den första tiden efter operationen för att minska smärta och svullnad.</p>  |
|    | <p><b>Böj och sträck foten</b><br/>Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.</p>  |
|   | <p><b>Inversion/eversion ankel</b><br/>Sitt som på bilden eller ligg ner med raka ben. Vrid fotsulan inåt resp. utåt. Tänk på att hålla knät och höften stilla så att rörelsen bara sker i foten.</p> |
|  | <p><b>Fotcirklar</b><br/>Sitt som på bilden. Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten. Kan också göras i liggande.</p>   |
| <p><b>När du blivit av med stygnen kan du lägga till följande övning</b></p>        |   |
|  | <p><b>Knip och spreta med tårna</b><br/>Knip och spreta kraftigt med tårna. Ta ut rörelsen maximalt.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p>   |

## Träningsprogram 2

**Påbörjas efter fem veckor.** Upprepa programmet 3 gånger per dag.

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Tåböjning med handduk</b><br/>Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägga bit papper eller en handduk under foten. Knip med tårna så att pappret/handduken skrynklas ihop. Slappna av. Upprepa.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>   |
|    | <p><b>Dra ihop fotvalvet.</b><br/>Sitt på en stol med fötterna på golvet. Dra ihop fotvalvet så att hälen och framfoten närmar sig varandra. Knip inte med tårna.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>  |
|   | <p><b>Sittande tå- och hälllyft</b><br/>Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hälarna från golvet. Rulla sedan tillbaka på hälarna och lyft tårna och framfoten mot taket.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p>  |
|  | <p><b>Lyfta tårna/stortån.</b></p> <p>A) <u>Håll ned stortån</u> och lyft övriga tår uppåt.</p> <p>B) <u>Lyft stortån uppåt</u> och håll ned övriga tår. Fotsulan skall vara kvar i golvet.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>  |
|  | <p><b>Sidledes viktöverföring</b><br/>Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Förskjut vikten till ena benet samtidigt som du böjer knät något. Gåt tillbaka till utgångsläget och förskjut sedan vikten över till andra benet. Var noga med att belasta hela foten.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p> |

## Efter åtta veckor

Nu finns det inte några begränsningar gällande belastning och du kan påbörja återgång till tidigare idrotts- och motionsaktiviteter. I den här fasen kan påbörjas mer belastad styrketräning för foten såsom, stående tåhävningar med mera. Balansträning rekommenderas också. Här nedanför följer ett förslag.

|  |   |
|--|---|
|   | <p><b>Tåhävningsövning</b><br/>Stå med lätt handstöd, tex med en stol framför dig. Känn efter så att du har lika mycket vikt på båda benen. Gör en tåhävningsövning. Börja med en liten rörelse och öka efter hand. Tänk på att du ska trycka dig uppåt med kroppen rak. Undvik att luta dig framåt mot stolen.<br/><b>Upprepa 5–10 ggr</b></p> |
|  | <p><b>Stå på ett ben</b><br/>Träna både med och utan skor. Öka svårighetsgrad genom att stå på mjukt underlag, göra rörelser med motsatt ben, knäböj, blunda osv...<br/><b>Upprepa 30–60 sek, 3 gånger</b></p>  |

## Kvalitetsregister

Nationella kvalitetsregister används för att utveckla och stärka vårdens kvalitet. Du kommer att ingå i ett register och ditt deltagande kan hjälpa till att förbättra vården. Dina personuppgifter skyddas av sekretess i kvalitetsregister, på samma vis som din journal. Meddela sjuksköterska eller läkare om du inte vill delta i det nationella kvalitetsregistret.

## Kontakta oss

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

### Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14.00, fredag 7.30-11.30

### Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14.00, fredag 7.30-11.30

### Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

### Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14.00

## Innehållsansvariga

Sinan Abdulla, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare